

Recette des barres de céréales amandes raisin secs



Les Ingrédients de la recette



200 g de flocons d'avoine



100 g d'amandes entières



50 g de noix de coco râpée



45 g de beurre fondu



150 g de miel liquide



60 raisin sec



130 g de chocolat noir

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



Saladier



plat de four ou moule barre de céréale



Mixeur



Couteau



un four

et



microonde



grand bol



un plateau

1. Préchauffez le four à 180°C. Concassez grossièrement les amandes (il ne faut pas faire de la poudre). Pour cela, vous pouvez soit les passer au mixeur en appuyant plusieurs fois brièvement sur la touche pulse, soit les placer dans un sac congélation et taper dessus avec un rouleau à pâtisserie. Versez-les dans un saladier.
2. Ajoutez la noix de coco râpée, les raisins secs, les flocons d'avoine, le miel et le beurre fondu. Mélangez. Si vous n'arrivez pas à bien mélanger avec une cuillère en bois, n'hésitez pas à y aller avec les mains !
3. Versez la préparation sur une plaque, sur une épaisseur d'1,5 cm environ, ou dans des moules à barres de céréales. Tassez bien avec le dos d'une cuillère.
4. Enfourez 15 minutes.
5. Laissez refroidir avant de démouler ou de couper en barres.
6. Mettre le chocolat dans un bol rajouter une cuillère à soupe de l'huile de tournesol et le faire fondre dans la microanode
7. Trempez les barres dans du chocolat fondu, et laisser refroidir.